

Консультация для родителей «Адаптация детей к детскому саду.

Советы и рекомендации педагога-психолога»

Уважаемые родители, период начала посещения детского сада очень сложен для каждого ребенка. Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Тяжелая адаптация сопровождается нарушениями всех проявлений и реакций ребенка. Снижается аппетит, резко нарушается сон. Ребенок не редко избегает контактов со сверстниками, отмечается проявление агрессии.

Чтобы ребенок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляйте супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным. Готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Старайтесь не нервничать и не показывать свою тревогу. В выходные дни резко не меняйте режим ребенка. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек дома».

Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте и не пугайте детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез — это может быть вызвано просто плохим настроением.

В первые недели посещения детского сада, малыш испытывает эмоциональную перегрузку, родители должны поддерживать дома спокойную обстановку, не перегружать ребенка новой информацией, не посещать многолюдные и шумные места.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти рекомендации, ваш малыш

прекрасно справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

Педагог-психолог
Давиденко Татьяна Вячеславовна